

＜2018年 スカイビュートレイル30 必携品、装備リスト＞

◎必携品(常に携帯が必要) ○携帯推奨品

	受付	30	チェック
1 ナンバーカード(ビブ) …取り付け方、下記参照		◎	
2 コースマップとコンパス …電子コンパス等でも可		◎	
3 ポイズンリムーバーとファーストエイドキット …絆創膏、消毒薬など		◎	
4 テーピング用テープ …包帯、ストラップになるもの。2m×5cm幅以上		◎	
5 携帯電話 大会事務局の電話番号(070-4476-4565)を登録し非通知設定にしない 十分充電をしてください。	◎	◎	
6 健康保険証 …コピー不可	◎	◎	
7 顔写真付きの身分証明証 …免許証等・カラーコピー可	◎	◎	
8 水分 …スタートとエイドステーション出発時は1,000ml以上		◎	
9 エマージェンシーブランケット		◎	
10 個人用のカップもしくはタンブラー …150cc以上のもの、ビンは不可		◎	
11 熊鈴		◎	
12 トレイルランニング用シューズ …トレイルランニング用サンダルを併用する選手のみ必須		◎	
13 フード付きレインジャケットとレインパンツ …「ゴアテックス」か、同等のもの 縫い目をシームテープで防水加工してあるもの		○	
14 長袖の防寒着 …フリース等、レースウエアの上に着用するミッドレイヤー 綿素材や薄手のアンダーウエアは×		○	
15 手袋 …フィンガーレスのものは×		○	
16 ライト2個と各ライトの予備電池 …全て動作確認済みのもの		○	
17 ザックの背面用のフラッシュライト・点滅ライト …動作確認済みのもの		○	
18 最小限の現金		○	
19 携帯食料		○	
20 必携品を持ち運べるトレイルランニング専用ザック		○	
21 帽子		○	
22 着替え		○	
23 日焼け止め		○	
24 ワセリン		○	
25 携帯電話用予備バッテリー		○	
26 防水ケース		○	
27 スtock・トレッキングポール スタート時より使用可能		○	
29 参加誓約書 スタート以前の日付と自筆署名されている書類を提出して下さい	◎		
30 健康診断申告書 スタート以前の日付と自筆署名されている書類を提出して下さい	◎		

◆ ナンバーカード(ビブ)の取り付け

1. ナンバーカードは2枚配られ、1枚には計測チップが取り付けられています。優しく大切に扱ってあげてください。
2. 上半身の前面、背面にそれぞれ1枚ずつ、安全ピンやビブベルトなどを使い取り付けて下さい。
3. 衣類に隠れないよう、よく見えるように取り付けて下さい。
4. 下半身やサイズを小さくして取り付けることは禁止です。

◆ Stock・トレッキングポールの使用

1. 必ず石突きにゴムキャップ等のカバーがあるものとします。